



「気持ち良い」体験をしよう

～呼吸法・マッサージによる医療者のセルフケアのススメ～

■概 要

1. 「気持ち良い」とリラックス・呼吸法・イメージを用いた筋弛緩法（山本）（講義・演習）
2. マッサージの基本手技と全身のマッサージ（大野）（講義・演習）
3. オイルを用いるハンドマッサージ（鶴木）（演習）

■日 時： 2015年9月8日（火） 10:00～15:30（受付9:30より）

■会 場： 札幌市立大学サテライトキャンパス
（札幌市中央区北4条西5丁目 アスティ45ビル 12階）

■講 師： 山本勝則（本学看護学部教授）、大野夏代（本学看護学部准教授）
鶴木恭子（天使大学講師）、山本礼美子（看護師）

■対 象： 看護師、看護教員、看護学生、介護職

■持 ち 物：動きやすい服装（ジャージ等）、バスタオル、飲み物（必要な場合）
※この他にバインダーがあると便利です。

■資 料 代： 500円
※当日、会場受付にて現金でお支払いください。
※おつりのないようご協力願います。

■定 員： 40名（先着順） 最少催行人数 5名

■申込方法： 受付開始 7月11日（土）

①講座名 ②氏名 ③連絡先住所 ④電話番号 ⑤FAX を明記の上、
下記《お申し込み・お問い合わせ先》まで TEL、FAX または E-Mail でお申込下さい。

《お申し込み・お問い合わせ先》

お電話、FAXまたはメールにて
『講座名・氏名・連絡先住所・電話番号』を
お知らせください。

※お伺いする情報は、参加者名簿（記録用・講師用）の作成、
主催者からの連絡・案内のみに利用させていただきます。

札幌市立大学サテライトキャンパス
TEL：011-218-7500, FAX：011-218-7507
E-Mail：koza@acu-h.jp

札幌市立大学サテライトキャンパス
札幌市中央区北4条西5丁目アスティ45ビル 12階
・地下鉄南北線さっぽろ駅下車 徒歩3分
・JR札幌駅下車 徒歩5分

